

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 4

PREZENTAREA 7

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Utilitatea cunoașterii efectelor metodelor de preparare în nutriție

Din punctul de vedere al nutriției ayurvedice, selectarea metodelor de preparare a alimentelor ne ajută să restabilim controlul asupra stării de sănătate și asupra trupului.

Senzația gustativă are importanța sa în Ayurveda, unde este strâns corelată cu cele 20 de calități generale (guna-uri).

Selecția atât a alimentelor, cât și a modalităților de preparare, nu trebuie să se bazeze doar pe senzația gustativă, ci și pe necesitățile reale ale trupului.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Mijloace moderne de preparare termică

- încălzirea cu ajutorul microundelor - alterează într-un mod drastic structura micromoleculară a alimentului. Alimentele modificate structural astfel nu mai pot să fie corect "citite", transformate și metabolizate de către organism.
- încălzirea folosind curenți de înaltă frecvență are avantajul preciziei în controlul temperaturii de gătit.
- utilizarea oalei sub presiune
- utilizarea câmpului electric pulsatoriu pentru pasteurizare
- utilizarea luminii pulsatorii pentru sterilizare

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024 - online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practica
aplicata - MODUL 4 - prezentare 7





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Trepte de prelucrare termică a alimentelor

1. prepararea la temperaturi până în 41°C se încadrează la ceea ce numim hrană crudă, care nu alterează aproape deloc micronutrienții
2. prepararea termică blândă, până în 120°C Această preparare reduce proporția unor elemente nutritive, dar nu produce compuși toxici
3. prepararea termică dură/agresivă, peste 120°C. Avantajul este durata scurtă de preparare, ceea ce limitează într-o anumită măsură degradarea. În funcție de mediul în care se face prepararea (mediu apos, mediu cu grăsimi sau mediu uscat), se pot forma unele substanțe toxice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Scopul metodelor de preparare a alimentelor

Metodele de pregătire și de preparare a alimentelor transformă hrana, care altfel nu ar putea fi digerată, făcând-o digerabilă.

Diferitele metode de preparare cresc sau scad parametrii celor doi factori care sunt specifici fiecărui aliment: **puterea de digestie și puterea de asimilare.**

Este posibil ca un aliment să fie greu de digerat, dar ușor de asimilat, și este posibil ca digestia unui aliment să fie ușoară, iar apoi asimilarea să fie mai grea.

Este important să știm care este pentru noi gradul de digerabilitate pentru fiecare aliment, cât și puterea de a asimila ulterior ceea ce rezultă în urma digestiei.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Scopul metodelor de preparare a alimentelor

Ființele umane de tip vata-prakriti au nevoie de mărirea puterii de digerare a alimentelor prin utilizarea mijloacelor exterioare de preparare termică.

Ființele umane de tip pitta-prakriti au o putere de digestie bună și pot digera alimentele crude. Ființele kapha-prakriti au o putere de digestie medie.

Dacă sistemul digestiv este capabil să transforme foarte bine nutrienții, preluându-i din forma lor brută, asimilarea poate fi excelentă. Dacă nu, o parte din nutrienți se vor pierde prin preparare termică și vor fi disponibili doar cei care se vor asimila ca urmare a trecerii lor prin sistemul digestiv.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții

Antinutrienții sunt compuși prezenți în alimentele vegetale care interferează cu capacitatea organismului de a absorbi anumiți nutrienți esențiali. Aceștia se găsesc în principal în semințele de cereale, leguminoase și oleaginoase.

Antinutrienții reprezintă o formă de mecanism de apărare ("sistem imunitar al plantei") prin care plantele se protejează de insecte și de dăunători. Antinutrienți comuni: glicozinolați, lectine, acid fitic, taninuri, oxalat de calciu, inhibitor de protează.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții - Când este esențial să acordăm o atenție deosebită antinutrienților?

1. când consumăm cantități semnificative din categoriile de semințe de cereale, de semințe oleaginoase și leguminoase.
2. când constatăm că avem anumite probleme de sănătate sau deficiențe ale unor nutrienți (malnutriție).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții - Glucozinolați

Grupul de glucozinolați este un grup mare de compuși de origine vegetală ce conțin în principal sulf și azot.

Glucozinolații se găsesc în proporții variabile în legumele crucifere: broccoli, conopidă, varza de Bruxelles, varza căpățenă, kale, rapiță, muștar și hrean.

Glucozinolații că pot să împiedice absorbția de iod, afectând funcționarea glandei tiroide (efect goitrogen prin intermediul enzimei mirozinază). Procesele de pregătire, în care includem înmuierea, germinarea și fierberea inactivează mirozinaza.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții - Glucozinolați - beneficii

Efectele benefice ale glucozinolaților, utilizate ca remediu, includ reducerea inflamațiilor și combaterea radicalilor liberi, un aspect esențial atât în procesele de degradare tisulară, cum este cazul cancerului, cât și în procese toxice, cum ar fi intoxicarea cu mercur.





Antinutrienții – Lectinele

Lectinele sunt proteine care se leagă de carbohidrații complecși din cereale integrale și leguminoase (fasole, linte, soia, arahide).

Lectinele se pot atașa de carbohidrații din celulele roșii ale sângelui, crescând, prin aglutinare, riscul formării de cheaguri.

În Ayurveda, efectul de aglutinare și crearea de componente lipicioase sunt asociate cu kapha-dosha și ama (toxine).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Lectinele

Lectinele nu sunt digerabile cu ușurință și pot adera la pereții intestinali, crescând permeabilitatea acestora. Astfel, scade selectivitatea intestinală și poate apărea o intoxicație cu elemente nocive absorbite la nivelul intestinului.

Procese de pregătire și preparare reduc semnificativ conținutul de lectine din alimente.





Antinutrienții – Lectinele - beneficii

Există dovezi că lectinele ajută la distrugerea celulelor canceroase, reduc riscul de diabet tip 2 și scad puterea virusului HIV, care provoacă SIDA.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Oxalații

Oxalații sunt acizi organici puternici, care se găsesc în majoritatea frunzelor verzi (spanac), în nuci, în frunzele de sfeclă roșie, în fasole, în frunzele arborelui de ceai, în cacao.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Oxalații

Alimentele bogate în oxalați ar trebui consumate crude, dacă este posibil.

Pentru alimentele care necesită gătire, este preferabil să fie înmuiate în prealabil, iar apa rezultată să fie aruncată.

Metode precum înmuierea, fermentarea, germinarea și fierberea contribuie la reducerea cantității de oxalați.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Oxalații

Există două tipuri de oxalați: solubili și insolubili. Oxalații solubili au o capacitate mult mai mare de a forma pietre la rinichi decât cei insolubili.

Oxalații se leagă de calciu, fier și zinc, formând săruri insolubile în apă și inactivând aceste elemente.

Unii factori care contribuie la formarea calculilor renali de tip oxalat includ: aportul scăzut de calciu, magneziu și potasiu din alimentație, o capacitate de filtrare alterată la nivelul rinichilor și un consum ridicat de vitamina C.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Fitații

Fitații sunt o categorie de compuși pe bază de fosfor, dintre care acidul fitic este cel mai larg răspândit.

Fitații se găsesc mai ales în cerealele integrale (cum ar fi ovăzul și amarantul), în leguminoase (precum fasolea uscată) și în semințe oleaginoase.

Există o serie de studii care arată că fitații pot avea efecte benefice în reglarea nivelului de colesterol și în stoparea dezvoltării unor celule canceroase.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Fitații

Sub influența pH-ului acid din stomac, fitații se pot lega de zinc, fier și calciu, formând săruri neasimilabile. Aceasta duce la indisponibilitatea acestor elemente, chiar dacă ele sunt prezente în alimentele consumate.

Pentru persoanele care suferă de anemie datorată deficitului de fier, este important să se ia în considerare toți antinutrienții care limitează asimilarea fierului.

Metode precum înmuierea, germinarea, fermentarea și prepararea termică contribuie la reducerea proporției de fitați.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Saponinele

Saponinele sunt un grup complex de compuși chimici care spumează în contact cu apa. Ele se găsesc în principal în plantele leguminoase (precum boabele de fasole de toate tipurile) și în quinoa.

Saponinele sunt considerate antinutrienți deoarece interferează cu funcționarea globulelor roșii și cu absorbția nutrienților.

Înmuierea și spălarea repetată, precum și germinarea sau expunerea la temperaturi ridicate, ajută la reducerea saponinelor.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Saponinele

Efectele terapeutice ale saponinelor, atunci când sunt bine tolerate digestiv, includ îmbunătățirea florei intestinale și a puterii focului digestiv (putând ajuta în cazul unor boli digestive). O plantă medicinală care conține saponine și se utilizează în doze mici pentru efectele sale terapeutice este săpunarița.



Saponaria officinalis L.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Taninurile

Taninurile sunt polifenoli prezenți în plante medicinale, în plante care nu sunt folosite medicinale și în alimente. Gustul lor este amar și astringent. Taninurile sunt prezente în proporția cea mai mare în coaja leguminoaselor, în cafea, în ceai, în vin și în struguri.

Taninurile încetinesc activitatea enzimelor digestive și pot să blocheze absorbția unor micronutrienți, în particular, a fierului.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Antinutrienții – Taninurile

Efectele negative ale taninurilor pot fi reduse prin spălare în apă caldă și eliminarea apei folosite.

Vata-dosha are dificultăți semnificative în a asimila gustul astringent, asociat cu taninurile.

Tipologiile pitta și, în special, kapha beneficiază de gustul astringent atunci când este administrat în doza adecvată.

Efectele terapeutice semnificative ale taninurilor includ: stoparea diareei și prevenirea unor afecțiuni cardiovasculare, neurologice și metabolice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Efectele nocive ale preparării termice prin frigere și prăjire

În procesele de prăjire, suprafața produsului preparat se modifică substanțial prin evaporarea apei și formarea unei cruste din proteinele prezente în produs. Prin prăjire, apar modificări fizice precum evaporarea apei, trecerea unei părți din grăsimea conținută de produs (dacă acesta conține grăsime) în mediul de prăjire, contractarea și micșorarea produsului, și mai ales, absorbția de grăsime din mediul de prăjire. Absorbția de grăsime nu este uniformă și depinde de tipul produselor vegetale, cum ar fi vinetele sau dovleceii, care absorb foarte multă grăsime.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Efectele nocive ale preparării termice prin frigere și prăjire

Grăsimile și uleiurile utilizate pentru prăjirea produselor alimentare își modifică proprietățile senzoriale (gust, miros, culoare) și fizico-chimice (vâscozitate, indicele peroxid).

Prođușii toxici (aldehide saturate și nesaturate, acizi, esteri, benzo[a]piren) se formează atât din acizii grași saturați, cât și din cei nesaturați ai grăsimii în care se face prăjirea.

Unele dintre substanțele nou formate în timpul prăjirii, cum ar fi hidrocarburile cu lanț, în special monomerii, sunt mai toxice decât alți produși deoarece au o digestibilitate de peste 88% și o absorbție de 96%.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Recomandări în prepararea termică prin frigere și prăjire

Se vor evita grăsimile care generează mult mai multe procese de transformare chimică în timpul încălzirii.

Grăsimile mai stabile formează mai puțini compuși toxici.

Temperatura de prăjire influențează producerea substanțelor toxice.

Recomandare pentru prăjire și frigere – să nu se folosească o temperatură mai mare de 180°C, ideal până în 120°C.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Reacția Maillard

Reacția Maillard, o reacție celebră în gastronomie, produce o serie de modificări foarte atractive gustativ pentru mulți oameni, dar generează și substanțe deosebit de toxice. Reacția Maillard este o reacție chimică ce are loc între aminoacizi și zaharide reducătoare, fiind responsabilă pentru aroma specifică a produselor alimentare coapte.

Exemple de reacții Maillard includ: prăjirea uscată (pentru arahide, cafea, cacao), coacerea (pâinii, cozonacilor, biscuiților), obținerea laptelui praf, obținerea cerealelor pentru micul dejun, precum și prăjirea și frigerea multor alte produse.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Reacția Maillard – efecte nocive

Efectele negative ale reacției Maillard includ pierderea valorii nutritive a alimentelor, în special a vitaminelor precum tiamina. De asemenea, în timpul acestei reacții se produc substanțe toxice, cum ar fi acrilamida, compușii dicarbonilici, produșii heterociclici volatili și aminele aromatice, care au acțiuni mutagene și cancerigene.





Intensificarea acțiunii toxice a unor contaminanți existenți în alimente prin prepararea termică la temperaturi mari

Prepararea termică la temperaturi mari intensifică acțiunea toxică a unor contaminanți existenți în alimente: pesticide, metale grele, substanțe medicamentoase care au fost folosite pentru tratarea animalelor, substanțe de stimulare a hormonilor care sunt folosite industrial pentru mărirea producției de carne și lapte.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Substanțele toxice formate la temperaturi mari

Prepararea termică la temperaturi mari generează substanțe toxice precum nitrozaminele, acrilamida și hidrocarburile aromatice policiclice. De asemenea, prepararea termică la temperaturi mari modifică proporția de minerale și vitamine din alimentul inițial.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nitrozaminele

Nitrozaminele sunt compuși care se formează în timpul proceselor de preparare termică a hranei. O cantitate foarte mare de nitrozamine se formează în baconul afumat și prăjit. Acestea se pot forma și în stomac și în intestinul subțire din interiorul organismului uman. O parte dintre ele sunt preluate selectiv, trec în sânge și sunt transportate către diferite organe, cum ar fi rinichii, ficatul și plămânii.

Efectul cancerigen al nitrozaminelor este specific fiecărui organ și se produce prin acumulare. Pentru a deveni cancerigene, nitrozaminele trebuie să fie activate și transformate în anumite condiții într-o substanță activă cancerigenă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Acrilamida

Acrilamida se formează prin reacția Maillard în produsele coapte, prăjite la toaster și fripte.

Se găsește în principal în coaja pâinii, pesmetul din pâine, cartofii prăjiți, chipsurile din cartofi, cerealele extrudate și expandate. Se găsește în proporțiile cele mai mari în produsele prăjite din carne de vită, pasăre și pește.

Acrilamida are efecte mutagene și cancerigene. Ea formează un metabolit numit glicidamida.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Hidrocarburile aromatice policiclice

Hidrocarburile aromatice policiclice se formează în special în produsele din carne preparate la temperaturi de peste 200°C, cum ar fi produsele prăjite (de exemplu, cafeaua prăjită și ceaiul uscat) sau fripte, precum și produsele la grătar (combustibilul folosit pentru producerea jarului, lemn sau mangal, poate ajunge la temperaturi de peste 300°C).

Uneori, aceste substanțe pot fi găsite și în unele vegetale proaspete prin contaminare din mediul înconjurător, din aer și apă.

S-a constatat că hidrocarburile aromatice policiclice sunt mutagene și cancerigene.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea proporției de minerale și vitamine la preparare termică

Planta vie și organismul viu uman prezintă similarități semnificative. Atunci când alimentele sunt supuse unor procese termice îndelungate, mineralele trec în forma lor anorganică, ceea ce scade drastic asimilarea lor în organismul uman după ingestie.

Cantitatea de vitamine și minerale măsurată într-un aliment nu este transferată integral după ingestie. **Prepararea termică îndelungată scade asimilarea mineralelor și vitaminelor, iar chiar dacă acestea sunt introduse în alimentație în cantități mari, putem să avem totuși deficiențe din respectivele elemente minerale.**





Tema pentru acasă

Completarea unei liste cu minim 10 alimente adecvate pentru fiecare anotimp, adecvate tipologiei personale și menționarea metodelor de preparare adecvate pentru aceste alimente.



Este important să se fixeze noțiunile prezentate și să se experimenteze cu rețetele și metodele de preparare prezentate.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

